Revista de la MUJER

Moda

EN LOS DIAS ESTIVALES RENACE EL COLOR

Sucesos

VELATORIOS EN FIESTAS: EL ULTIMO DELIRIO DE LOS YANQUIS

Actualidad

TRES MUJERES EJEMPLARES TRIUNFAN POR TALENTO Y VOLUNTAD

COCINA

HOROSCOPO

CORREO DEL CORAZON

TEJIDOS



EUROPA '80

LAS PLAYAS PARA NUDISTAS

"La gimnasia consciente permite que cada persona se conecte con su cuerpo, aprenda a percibirse y concientizarse a través del cuerpo, en definitiva, que pueda 'vivir' el cuerpo". Tal afirmación pertenece a Adeluci Comotto, una de las pocas maestras que manejan en nuestro país esta técnica corporal.

"Este tipo de gimnasia nació hacia el año '30. Su creadora, la alemana Ings Bayerthal, tiene un instituto de Gimnasia Cosnciente en el Uruguay. Además, un grupo que lleva su nombre se encarga de difundir las consignas de la actividad".

—¿A qué apunta la gimansia consciente?

—La idea es lograr que cada persona pueda discriminar las distintas partes de su cuerpo. Todos los movimientos que se hacen están basados en la descomposición de las acciones automáticas, como caminar, estirarse, pararse, etcétera.

Muchos de nosotros vivimos sin darnos cuenta de que, por ejemplo, tenemos omóplatos, o espalda, o ciertos músculos.

Esta gimnasia permite concientizarlos a través de ejercicios sencillos y no violentos. Al conocer más zonas del cuerpo, esto da como resultado una mayor potencialidad para realizar movimientos, que no son extraños o exagerados, sino los mismos de la vida cotidiana.

Adeluci Comotto habla pausadamente, y cuenta que ella misma, antes de acercarse a la gimnasia consciente, era una persona con dificultades para moverse y manejar su propio esquema corporal. "Durante las clases —explica— a los que asisten, mayormente adolescentes, adultos y mujeres embarazadas, no se apunta a que me sigan a mí, como si yo fuera un modelo ideal. Cada persona trabaja como puede, y hasta donde puede. Lo que se intenta es ayudar a cada uno a que deje aflorar su propia individualidad. Se incentiva lo creativo que hay en cada uno, a través del trabajo corporal".

—¿Es una gimnasia terapéutica?

—Sí, puede adaptarse a personas con algunas dificultades, pero la idea fundamental es llegar a que cada uno conozca sus propios límites corporales. Se trabaja mucho con la corrección de la postura, y es una actividad que pueden realizarla personas de todas las edades. Cuando el trabajo está bien hecho, se llega, mediante "vivir el cuerpo" a una mayor percepción de los límites corporales, y a una mayor estructuración del yo.

Adeluci Comotto dirige clases grupales, de no más de 5 personas, y su estudio funciona en Laprida 1898, PB. "A".

Ronald Reagan, el candidato republicano a la presidencia de los Estados Unidos, es algo más que un prácticamente desconocido actor de cine de mediados de siglo.

Con 69 años de edad, bastante bien llevados, y que él mismo se propone disimular. Reagan combina una dosis de clásicas promesas preelectorales con una real acción financiera positiva durante su ejercicio del gobierno en el estado de California.

No solo los conservadores tradicionalistas lo siguen. También integran las filas muchos patrones, artesanos, empleados y gran parte del sector obrero, todos cautivados por sus intenciones de descentralizar el poder del gobierno —y permitirle mayor libertad al ciudadano— así como también por una esperanza de que bajen impuestos e inflación, algo que comienza a abrumar a la clase media norteamericana.

A pesar de que Reagan declara abiertamente desconocer muchos temas y asuntos relacionados con el Estado y la vida política internacional, la opinión pública del país del Norte parece verlo como el padre protector que por fin intentará solucionar los eternos problemas nacionales.

El mismo hombre que afirma —sin duda equivocadamente— que en Alaska hay más petróleo que en Arabia Saudita, pretende, sin embargo, adoptar una política más dura, tanto ideológica como militar respecto del secuestro de los rehenes de Irán y la invasión comunista de Afganistán.

Reagan también entiende a la generación estadounidense de menos de 30 años, que se pregunta constantemente acerca del fracaso de Vietnam y la baja del nivel de vida. A todos ellos, más los propios republicanos conservadores, el ex actor de cine intentará conformar.



Desde hace algunos meses, una invasión de espectáculos pornográficos ha inundado las calles de Tokio, en Japón. En distintos barrios, de diferentes niveles, pueden verse atractivas señoritas, muy ligeras de ropas, que invitan al transeúnte a asistir a originales shows, donde hombres y mujeres cantan, bailan y hasta hacen el amor en público, al mejor estilo sueco.

En la foto puede observarse una "orgía-espectáculo", que se representa en una de las salas más importantes de la ciudad, donde se mezclan representantes de ambos sexos y de varias edades. El público responde alborozado.



Herve Ville-Chaize, un simpático enanito, protagonista de la serie "La isla de la Fantasía", contraerá enlace el próximo 5 de setiembre. La afortunada —o no tanto— señorita es una joven de 23 años, llamada Camille Ragan.

Herve y su novia se conocieron hace ya cuatro años, mientras ella participaba en un programa televisivo.

Inmediatamente después, el pequeño hombre le hizo un retrato, y a partir de allí le confesó su amor a primera vista.

Camille aceptó de buena gana la relación, y durante los cuatro años de noviazgo no ha habido peleas. El pequeñín parece tener un corazón muy grande, y afirma que su futura mujer "es lo mejor y más importante que le ha ocurrido en su vida". Ella lo mira con todo amor, mientras pasean en bote por las aguas del Bois de Boulogne, en Francia.

Cómo Combatir y Eliminar las Arrugas

La aparición de arrugas, un hecho irreversible según pasan los años, puede ser detenida o contrarrestada a tiempo. Pérdida de humedad en la piel, a veces causada por insuficiente o mala alimentación, es el motivo más frecuente para el surgimiento prematuro de las molestas y antiestéticas arrugas. Defender el sistema muscular y combatir la flacidez de la piel son algunos de los recursos.





La aparición de arrugas es un hecho inevitable que ocurre a medida que envejece la piel. Si bien la ciencia no ha encontrado hasta ahora la manera de erradicarlas por completo, ha conseguido, empero, a través de diferentes técnicas, detener su proliferación y frenar aquellos procesos en los cuales las arrugas se presentan prematuramente.

La piel no envejece solamente con el paso de los años, sino también por perturbaciones de orden síquico y alteraciones en el organismo.

Muchas mujeres, a pesar de no tener una edad avanzada, tienen la piel envejecida. Los signos que caracterizan a ese tipo de epidermis —y que son imperceptibles al principio— son la pérdida de agua en planos superficiales, falta de adecuada nutrición, que acarrea en general la sequedad de la piel, y pequeños pliegues que se forman por movimientos de expresión, como la risa, el enojo, las preocupaciones.

Además, la aparición de arrugas se ve aumentada en personas que se han sometido a tratamientos de adelgazamiento rápido, ya que eso origina una alteración en el espesor de la epidermis, que al disminuir, no permite una distensión normal.

También influyen en la presencia prematura de arrugas, el fumar demasiado, el beber excesivo alcohol y la fatiga física y síquica, que produce modificaciones orgánicas que más tarde, afectarán la piel.

No dejan de tener importancia las enfermedades, y los descuidos respecto del viento, el sol y las temperaturas extremas. Si a esos factores se le suma el del envejecimiento, que es inevitable, se genera un campo propicio para la aparición de arrugas, no solo a cierta edad, sino también antes de alcanzar la madurez.



LA DESHIDRATACION Y LOS MUSCULOS

La piel humana es una reserva natural de agua. En sus capas más profundas, hay un 70% de líquido. Este porcentaje va disminuyendo a medida que las capas se acercan más a la superficie, llegando, en ese momento, a tener un 10 ó un 12%.

De ese modo, la piel se convierte en una fuente de líquido, que el organismo podrá necesitar para realizar varias de sus funciones. Una de ellas, por ejemplo, es colaborar con la sangre para que ésta se diluya, es decir, para que se haga menos densa.

Es fundamental ingerir líquido, justamente para que la piel lo acumule y éste sirva en las diferentes funciones orgánicas.

Pero cuando el agua contenida se pierde, comienza el problema que terminará con la aparición de las aborrecidas arrugas.

El viento, el sol, el calor y toda la falta de cuidados respecto de la piel, originan que ésta pierda el agua necesaria para estar nutrida y humectada. La deshidratación se convierte así en elemento primordial en el proceso de formación de arrugas.

Los gestos cotidianos, también originan ciertos movimientos en los músculos —sobre todo los faciales— que con el paso de los años, originan las arrugas.

La risa, el enojo, el llanto son manifestaciones continuas que van dejando surcos en la piel por la acción de los músculos que permiten producir los mencionados gestos.

TRATAMIENTO ANTIARRUGAS

Un correcto tratamiento consta de varios pasos, en los cuales deben combinarse la preparación emocional del paciente y la adecuada utilización de técnicas y elementos.

En primer lugar, es necesario relajar a la persona en cuestión. Esto puede lograrse a través de la presopuntura, que se desarrolla ejerciendo presiones muy lentas y profundas en ciertos puntos del rostro, el cuello, los hombros y la espalda. De este modo, el paciente puede "entregarse".

El segundo paso es el cepillado de la piel, mediante el cual se libra a las capas superiores de las células muertas, el sudor, las secreciones y el polvo ambiental. El paso siguiente será el de humectación. En ese momento, se coloca sobre el rostro una máscara de gasa y sobre ésta se pulveriza zumo de ginseng. En pieles muy castigadas se agrega ampollas de lisado de piel embrionaria, colágeno y elastina.

La idea es que el tratamiento actúe en forma de masaje, y que active la circulación y la oxigenación.

Cuando se quita la compresa, se comprueba que ha permanecido apenas húmeda, ya que la piel absorbió 150 cc. del líquido.

El cuarto paso prevé la nutrición, que varía según el estado de la piel. La idea es introducir elementos revitalizadores a través de diferentes técnicas, de acuerdo con cada persona. La acción se complementa con masajes realizados con crema con ginseng.

El trabajo se realiza músculo por músculo, a partir de los pectorales. De ese modo se tonifican los que se hallaran flácidos y se sedan los contracturados, además de obtenerse la óptima penetración de las sustancias que se aplican.

La quinta instancia está constituida por la gimnasia pasiva, que se indica para cutis con músculos fláccidos. En este momento, se aplican electrodos localizados en lugares apropiados y se activan punto por punto para dar firmeza en esas zonas.

Finalmente, la máscara constituye el último paso del tratamiento. En caso de pieles con arrugas superficiales, solo se pincela el rostro con una máscara cremosa de extracto de ginseng, y si la paciente lo requiere, se refuerza el elemento con la introducción de ciertos derivados de la celuloterapia, como pueden ser la placenta, la piel embrionaria, la urea y el colágeno.

UNA TECNICA INTEGRAL

El tratamiento que se ha apuntado brevemente, se realiza en sesiones de dos horas de duración, una o dos veces a la semana.

El primer paso es efectuar un shock de 10 sesiones, durante las cuales es posible normalizar la piel y prepararla para el tratamiento más prolongado. Luego, cada paciente continúa aplicándose ciertos productos en su domicilio, y concurre a la visita profesional una vez al mes.

Si bien el trabajo es intensivo, y en razón de ello los cambios evidenciados son muy importantes, la consulta periódica determina la total consolidación de los beneficios que esta técnica aporta.

El complemento ideal de este tratamiento por llamarlo así "externo", es una atención médica "interna", que fortifique el sistema muscular y la salud de la piel.

Este sistema, que persigue el mejoramiento total de la persona con problemas de arrugas, puede realizarse a cualquier edad.

La presente nota ha sido realizada con el asesoramiento profesional de Beba Scally, cosmiatra, directora de "Estética Integral", Santa Fe 1769. 2º Piso, Capital Federal.





LOS PLACERES DE LA MESA

Hay preparaciones básicas que ninguna ama de casa puede dejar de conocer. La masa de arrollado, por ejemplo. Siga nuestros consejos y verá qué rica y fácil resulta.

PELUSA MOLINA





Arrollado Primavera de Frutilla

INGREDIENTES

La masa de arrollado dulce cocida; 200 gr. de crema chantilly; 250 gr. de frutillas limpias; dulce de frutillas, cantidad necesaria.

PREPARACION

Untar la masa de arrollado con una capa fina de dulce de frutillas. En un tazón mezclar las frutillas picadas, reservando algunas enteras para decorar, con la crema chantilly. Rellenar con esta preparación el arrollado y arrollar con cuidado. En una cacerolita calentar 4 cucharadas de dulce de frutillas diluido con 1 cucharada de agua (o vino blanco). Colocar en una fuente apropiada el arrollado, salsear con la mermelada reducida y adornar con algunas frutillas enteras. Servir bien frío.

Masa Básica de Arrollado Dulce

INGREDIENTES (para 1 arrollado de 40 x 30 cm. aprox.)

6 huevos; 125 gr. de azúcar molida; ½ cucharadita de esencia de vainilla; 125 gr. de harina tamizada; manteca, cantidad necesaria para enmantecar.

PREPARACION

Enmantecar abundantemente un papel impermeable de las mismas dimensiones de la placa o asadera que se va a utilizar; fijarlo a la asadera con una pequeña porción de manteca.

Separar las yemas de las claras y colocarlas en dos tazones grandes. Agregar el azúcar a las yemas y batirlas con batidor de alambre hasta que tomen color limón; agregar la esencia. Incorporar la harina uniendo muy suavemente con una espátula de madera.

Batir las claras a punto de nieve bien firme y agregarlas a la preparación anterior uniendo muy suavemente con movimientos envolventes, con espátula de goma, para que no se baje el batido. Debe quedar todo muy bien unido. Verter en la asadera forrada y extender en forma pareja con la espátula. Llevar a horno caliente y cocinar de 8 a 10 minutos o hasta que al introducir un cuchillo de punta éste salga limpio. Desmoldar sobre un lienzo espolvoreado con azúcar molida, quitar el papel, recortar los bordes y arrollar con el lienzo hasta el momento de utilizar.

NOTA: Si se usa batidora eléctrica no es necesario separar las yemas de las claras.

Para preparar arrollado con masa salada, quitar parte del azúcar y en lugar de esencia agregar una pizca de sal y pimienta.

Arrollado de Dulce de Leche y Manzanas

INGREDIENTES

1 masa de arrollado dulce cocida; ¼ kg. de dulce de leche; puré de ½ kg. manzanas (bien seco); 50 gr. de nueces picadas gruesas y algunas enteras; azúcar impalpable para espolvorear.

PREPARACION

Untar el arrollado con el dulce de leche. Mezclar las nueces con el puré de manzanas y cubrir el arrollado encima del dulce de leche. Arrollar por la parte más corta, colocar en una fuente apropiada y espolvorear con azúcar impalpable puesta en un tamiz. Adornar con las nueces reservadas.

Arrollado Moreno

INGREDIENTES

1 masa de arrollado dulce cocida; ¼ l. de crema pastelera al chocolate; dulce de leche, cantidad necesaria; 2 barritas de chocolate ralladas gruesas.

PREPARACION

Cubrir el arrollado con la crema pastelera al chocolate fría y arrollar de la forma habitual. Colocar el arrollado en una fuente apropiada y untarlo ligeramente con dulce de leche. Cubrirlo totalmente con el chocolate rallado y llevar a la heladera hasta que esté bien frío.

NOTA: si se desea se puede reemplazar la crema pastelera al chocolate por dulce de leche con el agregado de dos cucharadas colmadas de cacao amargo, o bien se puede utilizar algún postre de chocolate de los que se venden en los comercios, preparado con menor cantidad de leche.

HOY COCINAN LOS MARIDOS

Hinojos al Gratín

INGREDIENTES (para 4 personas)

4 hinojos medianos; 200 gr. de queso gruyére o Emmenthal rallado grueso; 50 gr. de manteca; 100 gr. de crema de leche. Sal, pimienta.

PREPARACION

Limpiar los hinojos quitando las hojas más duras y los tronquitos. Lavarlos, cortarlos por la mitad a lo largo y darles un hervor en agua y sal hasta que se noten más o menos tiernos, pero cuidando que no se deshagan. Escurrirlos muy bien. Enmantecar una fuente de horno y colocar los hinojos con la parte cortada hacia arriba. Cubrirlos con el queso rallado y colocar encima de cada uno un copito de manteca. Llevar al horno hasta que se note que empieza a derretirse el queso. Mezclar la crema de leche con una pizca de sal y pimienta, batirla ligeramente y cubrir los hinojos. Volver al horno hasta que se noten ligeramente gratinados.

Fiestas Macabras Para Celebrar la Muerte

Gloria Parker, una emprendedora californiana de 54 años, puso en práctica una singular y remunerativa idea: el alquiler de féretros para agasajos, bodas y otras fiestas. Su "clientela" incluye a jóvenes, matrimonios, ejecutivos de empresas y adultos con mucho dinero. El próspero negocio incluye el transporte en una carroza automóvil y el ritual del entierro. "Casandra", como se hace llamar por sus amigos y adictos, está logrando reunir una considerable fortuna gracias a la excéntrica actividad que realiza. Su colección incluye seis féretros pintados en pastel, rosa, marrón, gris, amarillo y blanco y negro, decorados interiormente según el estilo y la ocasión en que se lo utilice. Los participantes en las "fiestas" dicen que son excitantes y sumamente divertidas. ¿Y por qué no?



Ningún detalle queda librado al azar en las "fiestas mortuorias" organizadas por Gloria Parker, "Casandra", desde la colección de feretros que se decoran especialmente para cada ocasión, hasta la entrega de una calavera de plastico al "feliz protagonista" de la velada, incluyendo el traslado del feretro y la simulación del acto de entierro.



Todo esta preparado para el "entierro"; los amigos del protagonista lo conducen, dentro del féretro, según el ritual organizado por la original "Casandra". Las "fiestas" en las que se anticipa el propio ceremonial del velatorio, están adquiriendo vasta popularidad en California. Es la ultima novedad de los habitantes de esa region estadounidense y promete extenderse al resto del pais.

El propio velatorio parecía ser hasta ahora la única experiencia que el ser humano no podía contar acerca de sí mismo. En esta triste ocasión, la persona está físicamente, pero ya no existe. Sin embargo, en California ahora es posible realizar una suerte de "auto entierro", y lo que es más, ser activo partícipe de la situación.

EL CAJON DE LOS CHICOS

Gloria Parker, una mujer norteamericana de 54 años, se dedica desde hace un tiempo a un inusual negocio. Su tarea es alquilar ataúdes a personas completamente "vivas", para que ellos sean los encargados de simular el propio velatorio.

El exotismo de este servicio ha logrado crear algo así como un grupo de adictos al auto-entierro, y día tras día la señora Parker debe atender innumerables llamadas telefónicas en las cuales la gente solicita el alquiler de un ataúd. La dueña del negocio, cuyo apodo más conocido es "**Casandra**", está haciendo una gran fortuna con su excéntrica y lucrativa actividad, que como todos los grandes aciertos comerciales, comenzó casi por casualidad.

Los hijos de Casandra encontraron, hace ya algún tiempo, un viejo cajón de muerto en un terreno baldío cercano a su casa, en el barrio Los Alamitos de California del Sur.

Muy entusiasmados con el descubrimiento, lo llevaron a su hogar, y la madre, en lugar de reprenderlos por cometer una travesura tan grande, se dedicó con una inusual paciencia a restaurar el peculiar objeto.

Lo pintó en color rojo, y luego lo dejó a entera disposición de los chicos, quienes jugaban a diario con la macabra pieza, llevándola de un lado a otro.

Como en el barrio ya todos conocían el juguetito de los jóvenes Parker, alguien se animó a sugerirle a la mamá que podría iniciar con él un inusual servicio y así nació el auto entierro.

LA FAMILIA VA A LA ESCUELA

La señora Parker sabía perfectamente que ningún enterrador le vendería cajones completamente preparados. Pero no desesperó. Consiguió alguien que le vendió ataúdes sin decorar, y el resto lo hizo por su cuenta, con la valiosa ayuda del grupo familiar.

Así fue que durante varios meses, toda la familia concurrió a una escuela nocturna, para aprender a coser los bordados y los tules que van dentro del féretro.

Lentamente, fue haciéndose de un stock, que hoy llega a la media docena de cajones. Tiene uno color pastel, otro rosa, también uno marrón, uno gris, otro amarillo y el modelo especialísimo, llamado vampiro, que combina en forma macabra el blanco y el negro.

Todos son muy bonitos, y Casandra los pinta y arregla continuamente. "**Solo así** —expresa muy segura— **puede brindarse un servicio de verdadera calidad**".

PAGAR PARA MORIRSE

Un llamado a la casa de la señora Parker implica todo el movimiento de la compañía. Luego de lavar y lustrar cuidadosamente el Cadillac negro modelo 1964 que posee la familia, el hijo de Casandra pasa a buscar al "**muerto**" por la casa. Antes de comenzar la ceremonia, se paga la módica suma de 50 dólares, y recién luego uno puede morirse.

El supuesto difunto es delicadamente acomodado en el cómodo recinto del ataúd, y sus amigos y parentela lo acompañan hasta la puerta.

Las flores y otro tipo de adornos son parte extra del servicio. Luego de ser instalado en el impactante Cadillac, el "**muerto**" es conducido hasta el salón donde celebrará su "**velatorio**".

Allí no habrá lágrimas, café y voces susurrantes, sino música, exquisitos manjares, y buena bebida. Los difuntos suelen salir del cajón, e integrarse alegremente a su propio velatorio.

En algunos casos, el ataúd se utiliza como bar, y si el muerto es generoso puede permitirles, a sus amigos y familia, probar el inmejorable sitio que alquiló por una noche.

Casandra, que está escribiendo un singular libro acerca de sus no menos singulares clientes, cuenta que una vez la fiesta de la muerte se realizó en la playa, y que en otra ocasión el dinámico "**fallecido**' decidió hacer el amor con su pareja dentro del cajón.

EL TELEGRAMA CANTADO

La organizadora suele participar activamente en todo cuanto puede para hacer perfecto su servicio. Una de las variantes exclusivas de éste, la constituye el telegrama cantado. En esa ocasión, la misma señora Parker se viste con sobriedad, y va adentro del ataúd. Al llegar al lugar donde ha sido pedido, se sienta y canta una canción especial, que suele provocar en los otros más miedo y susto que otra sensación. Por eso, este método es indicado para incentivar viejos rencores y sentimientos negativos, y muchos de los que quieren divorciarse pagan para que Casandra haga disgustar a quien ya no se quiere más.

En definitiva, Casandra está firmemente segura de lo que hace, y no lo enfrenta con ningún tipo de sanción religiosa o moral. Ella misma es miembro activo de la iglesia de su ciudad, y afirma que su servicio colabora con la gente para quitar el absurdo miedo a la muerte. "**Es la única vez** —ella misma dice— **en la que uno puede zambullirse dentro del cajón, sabiendo que saldrá de allí, pero vivo**".

Todo parece indicar que el negocio de Casandra seguirá una marcha positiva, si se tiene en cuenta que su talonario de pedidos está siempre completo.

Algunos analistas coinciden en opinar que el original servicio tiene éxito porque a los seres humanos les gusta "**vivirlas todas**", hasta inclusive, la propia muerte.

Tres Mujeres que Triunfan por su Talento e Inclaudicable Voluntad

Susana Agüero quedó ciega; recuperó la vista al tener su primer hijo; hoy es protagonista de la comedia musical "A Chorus Line". Cecilia Palacio, la única mujer que ejerce el humorismo gráfico en la Argentina. Y Dora Kotzambaside, inventora de la famosa oblea de chocolate. Tres mujeres, tres destinos. Y la misma inclaudicable voluntad para imponerse a los prejuicios, temores, sufrimientos y sinsabores de la vida cotidiana.

'Pude Mirarme por Dentro'



Susana Agüero, una excelente bailarina, pero también una mujer excepcional. Con voluntad y talento logró superar los numerosos escollos que le presentó la vida. Recuperada de una ceguera que la mantuviera impedida durante mucho tiempo, hoy protagoniza la comedia musical "A Chorus Line", uno de los mayores éxitos de la actual temporada teatral porteña. Su mayor alegría es compartir los juegos de su hijo, Fernando.



Fernando, el hijo de Susana Agüero. Juntos en la foto como durante todo el tiempo libre que la bailarina puede dedicarle. Susana recuperó la vista al nacer Fernando. El tiempo ha logrado restaurar las heridas que surgieron en el pasado.

Nombrar a Susana Agüero significa mencionar a una excelente bailarina argentina que en este momento protagoniza uno de los éxitos de la temporada: **"A Chorus Line"**. Pero más allá de su brillante carrera artística hay una mujer valiente, tan valiente como para mirarse por dentro y ver sus propios colores durante una ceguera total. Tan audaz como para volver sobre el camino andado con éxito y cambiar los aplausos por la sonrisa complaciente de un grupo de ancianos solitarios que la vieron transformarse en monja. Tan sensible, como para recuperar la visión durante el embarazo y el día del parto abrir los ojos para ver a su hijo. Tan talentosa, como para abandonar su formación de bailarina clásica del Colón para protagonizar una comedia musical donde canta y baila danza moderna. Tan mujer como para olvidarse de sus desengaños, de los dolores intensos, para compartir cada día los juegos de su hijo. Tan simple, como para admitir que hoy es más conocida por su trabajo y que eso implica un compromiso con ella misma y con el público de cada noche y no perderse en los laberintos del éxito y la popularidad.

YO RESUCITE

—¿Cómo soy? Muy simple. Tengo hábitos comunes, problemas cotidianos como todas las mujeres. No tengo con quién dejar a mi hijo cuando voy a trabajar todas las noches al teatro. Madrugo para prepararle el desayuno. Voy a buscarlo todas las tardes al jardín de infantes y lo llevo a la plaza para jugar con él. Soy la misma que antes de tener éxito.

Susana habla pausadamente mientras Fernando corre a las palomas de plaza Congreso con su karting.

—¿Cómo llegaste a esta paz?

—Mirá, después de pasar por una situación tan grave como es la de quedarse completamente ciego, saber que uno no va a ver nunca más, comienza un aprendizaje. En mi caso se coronó con el retorno de la visión, recuperé un 90% de mi vista y a partir de entonces puedo entender la vida y la gente de otra manera.

—¿Cómo te sentías?

—Estar ciego es como pasar por la muerte. Yo empecé a mirarme por dentro y vi gamas de colores más intensos que los que conocía; entonces comprendí que estar ciego no es morir, que se puede vivir y luchar. Yo pensé que no iba a ver al nene cuando naciera, pero al 5º mes comencé a vislumbrar y cuando él nació lo vi. Recuperé la vista con mi hijo.

UN CASO QUE ESCAPA A LA CIENCIA

—¿Qué pasó después? ¿Cómo iniciaste la nueva etapa?

—A partir de ahí rehice mi vida artística. Cuando yo comencé mi carrera estaba muy encerrada en mí misma. Esta es una profesión en la que vivimos mirándonos al espejo. Yo venía de Francia donde actuaba con mucho éxito y regresé al país por mi ceguera. Después de haber pasado experiencias como la de convertirme en monja porque sentía la necesidad de hacerlo y brindar mi arte a los ancianos de un asilo en Italia, decidí volver a un escenario. Entonces, ocurrió lo de la vista. Pensé que nunca más iba a bailar, pero lo logré. Creo que me ayudó mucho la fe en mí misma, no soy una persona de lamentarse en la desgracia.

—¿Cómo ves a los demás ahora?

—¡Es tan distinto! Cuando uno pasa una situación tan crítica comienza a preocuparse por los demás. Dejamos la omnipotencia para comprender que solo somos un granito de arena, que no valemos si no es por la ayuda de los demás. Ahora sé escuchar a la gente, los miro más y percibo mejor sus problemas, sus conflictos. Creo que esa actitud también se transmite desde el escenario y llega al espectador. Cuando nos preocupamos únicamente de nuestra belleza externa nos bloqueamos. La belleza interna es la que vale, la que llega, la que tiene "ángel".

—¿Cómo sos con Fernando?

—No soy sobreprotectora. Intento que él aprenda las cosas por sí mismo. Yo lo tiré a una pileta para que tragara agua y la mirara con respeto. Así aprendió que debe tirarse con salvavidas. Pero me desespero hasta el límite si le sucede algo. Quiero que él viva sus propias experiencias como lo hice yo y que aprenda de sus errores. Es la única manera de saber qué es lo que uno quiere.

Fernando la acompaña al teatro a menudo y conoce el trabajo de su madre, a los 5 años, casi como un adulto. Cuando puede lo deja con su hermano y ella va a dormir con él para no separarse de su hijo.

—¿Te queda alguna frustración?

—Mi gran frustración era el canto. Ni mis amigos me habían oído cantar y siempre quise hacerlo. El único que me escuchó fue Bergara Leumann y él me propuso para esta obra. Por lo tanto, ya estoy satisfecha. Creo que era una autocensura, el temor a la opinión de los demás. Esta es otra situación que superé después de la ceguera. Cuando estás en agonía no te importa el qué dirán.

Interrumpe Fernando para seguir jugando con su madre. Susana se queda en la plaza irradiando vitalidad. Segura de su actitud ante la vida. Plena, como para enfrentar cualquier adversidad porque superó una realidad que escapa al criterio de la ciencia. La voluntad, la fe en sí misma, le dieron coraje para superarse. Triunfó una mujer que no guarda cicatrices de un pasado doloroso.

'El Humor es Creación'



Cecilia Palacio, continuadora de las tiras cómicas creadas por su padre, el notable humorista Lino Palacio; ambos señalan la importancia del estímulo familiar para la concreción de una vida donde el placer de crear va de la mano con la realización profesional.

Cecilia Palacio es la única mujer que se dedica a trabajar como humorista gráfica. Este hecho insólito, por cierto, ya que no se detectan otras mujeres en esta profesión, se registra en nuestro país donde es prolífica la incursión de los hombres en este género.

—¿Cuál creés que es el motivo por el que la mujer no se dedica al humor?

—Pienso que la mujer no es creativa, excepto que viva en un ambiente donde conviva permanentemente con el humor y el dibujo, como en mi caso.

Cecilia es hija de Lino Palacio, autor de "**Don Fulgencio**", "**Ramona**", "**Tremebunda**" y "**Tarrita**", entre otros numerosísimos personajes. Su hija continúa su trabajo desde hace 20 años.

—¿Cuándo comenzaste a dibujar historietas?

—En 1950 fui a trabajar con papá. Primero pasaba en tinta sus dibujos; progresivamente me fue dejando sus historias para que yo las continuara. En aquella época pasaba "Fulgencio" y "Avivato" y luego los tres personajes femeninos que actualmente hago y ya me pertenecen.

—¿Por qué copiaste el estilo de tu padre?

—Porque los dibujantes que él tenía le cambiaban el estilo y su intención era que yo continuara su trabajo. Yo tengo mi propio estilo que desarrollo en otros trabajos. En lo que respecta a "Ramona", "Tremebunda" y "Tarrita", sigo a papá.

La conversación se interrumpe con la llegada de Lino; aprovechamos a consultar su opinión sobre su hija.

—Hace el trabajo estupendamente bien. Casi tan bien como yo —agrega con humor y luego manifiesta su orgullo por el talento de Cecilia y sus condiciones naturales—. **Ella tiene humor propio.**

—¿Los humoristas son serios?

—El ambiente es divertidísimo y de verdaderos amigos. No sé si todos son serios; mi hermano Faruk está siempre de buen humor y es extrovertido. En cambio yo soy muy introvertida y seria.

—¿Sos malhumorada?

—¡No! Además no podría, en casa se vivió siempre en un clima de chistes, bromas y juegos de palabras. Todos los episodios se toman desde un costado humorístico.

—¿Qué opinión tenés de los humoristas argentinos?

—Creo que son los mejores del mundo. Todos son buenos dibujantes y esa es la base necesaria para luego incursionar en el dibujo humorístico. Además, tenemos dibujantes con muy buen humor, no caen en lo grotesco ni chabacano.

Volvemos al momento inicial de la charla, Cecilia cuenta que recibe algunos dibujos hechos por mujeres pero que no tienen calidad.

—Les falta base como dibujantes. Creo que la mujer recién ahora se está equiparando con el hombre en diversas actividades y puede llegar a esta profesión por el cambio de actitud en la educación. Antes, la mujer estaba preparada para ser un adorno, ahora tiene la oportunidad de demostrar su creatividad. Aunque, de todos modos, está más limitada por sus actividades como ama de casa y madre. Es necesario que desarrolle su talento.

Cecilia continúa trabajando en su cuarto y antes de despedirnos nos regala un dibujo para "**Revista de la Mujer**". Es su opinión sobre la situación de la mujer a través de "**Tremebunda**", uno de sus personajes, que diariamente aparece editado en el extranjero.



'Siempre se me Ocurren Ideas'

Sin duda alguna, deben existir muy pocas mujeres en el mundo que sean inventoras. Sin embargo, en nuestro país hay una dama que en 1961 inventó una singular oblea de chocolate que hasta ese momento nadie había logrado crear en ninguna parte del globo.

"**Para concretar mi idea** —expresó Dora Kotzambaside, la inventora en cuestión— tardé casi 3 años. Mi familia tenía fábrica de turrones, y a mí siempre me interesó la creación. Como disponía de las máquinas, me dediqué a ensayar fórmulas, hasta lograr la oblea de chocolate. Luego de muchos intentos, pude perfeccionar el método".

Dora Kotzambaside es una mujer dinámica, de hablar rápido, sin pausas. Mientras cuenta sus esfuerzos por alcanzar su cometido, parece volver a vivir esos días de trabajo y dedicación. "**El problema fundamental que tenía** —continúa la mujer inventora— **era sacar la masa de la oblea sin que el calor de las máquinas quemara por completo el azúcar. En esa época, las únicas obleas conocidas eran las saladas. Pero lo que yo estaba buscando era fabricar una masa de chocolate puro, que por supuesto lleva azúcar, y el inconveniente aparecía cuando el procedimiento técnico que yo empleaba hacía que, por la alta temperatura, el azúcar calcinara la preparación.**

—¿Cómo resolvió el problema, entonces?

—Luego de muchísimos intentos, de días en los que decidía no ocuparme más del asunto, surgió la idea salvadora. Entendía que si reemplazaba el azúcar por algún producto endulzante, derivado del maíz, como la sacarosa o la dextrosa, el calor de la máquina ya no lo quemaría. Una vez experimentada esta variante, surgió por fin la ansiada oblea de chocolate.

LA OBLETINA VE LA CALLE

"**El motivo fundamental** —explica Dora Kotzambaside— **que retrasaba la concreción de mi idea, era que yo no quería utilizar productos químicos. Actualmente, las obleas que se fabrican no son totalmente de chocolate, como la mía. Los industriales agregan otros elementos que abaratan la producción, pero que determinan menor calidad**".

A pesar de los esfuerzos de su inventora, Obletina —el nombre de la galletita— conoció durante muy poco tiempo la comercialización. "**Sólo pudimos fabricarla un mes. En ese momento surgió un inconveniente en el establecimiento, y hubo que cerrarlo**".

—¿Nunca pensó en fabricarla luego de eso?

—Hubo un intento, pero no es tan fácil la tarea, y como esa vez tuve problemas serios, no insistí en comercializar mi producto.

LA MADRE, LA ESPOSA, LA INVENTORA

"Siempre hay en mí ideas creadoras. Pero eso no interviene para nada en mi tarea como madre y esposa. Tengo un hijo, a quien nunca descuidé por mi necesidad de crear, y en cuanto a mi marido, él siempre colabora con mis inquietudes, tanto es así que a veces hablo y él escribe lo que digo para que quede registrado y pueda trabajar sobre eso".

—¿Está pensando en nuevos inventos?

—Tengo varios en preparación, relacionados con la alimentación. Tienen que ver con la utilización de la soja, que sin lugar a duda será la base alimentaria del futuro. Estoy trabajando además en tareas de investigación sobre este tema; es muy interesante.

Dora Kotzambaside es una mujer inventora. Sencilla, lúcida, ha sabido concretar en algo tangible una idea que un día, de repente, apareció en su cabeza. Su caso es original, excepcional. Es alguien que, como todos, tiene ideas. Y que como pocos, puede hacerlas realidad.



Dora Kotzambaside. Una personalidad dinámica y arrolladora, que manifiesta a cada instante el afán de investigar y perfeccionar. A comienzos de la década del '60 inventó lo que se conoce en todas partes como "oblea de chocolate". Actualmente se halla en la búsqueda de nuevos métodos que permitan un mejor y mayor aprovechamiento de la soja, al que llama el alimento del futuro para la humanidad.





La modelo luce un clásico camisero diseñado en gabardina color **beige**, con pequeñas rayas en tono marrón. El vestido tiene bolsillos ojal, muy cómodos y vistosos, aplicados en la falda y también junto a las solapas. La prenda se ajusta a la cintura con un sobrio cinturón marrón y se lleva prendida adelante con delicados botones.





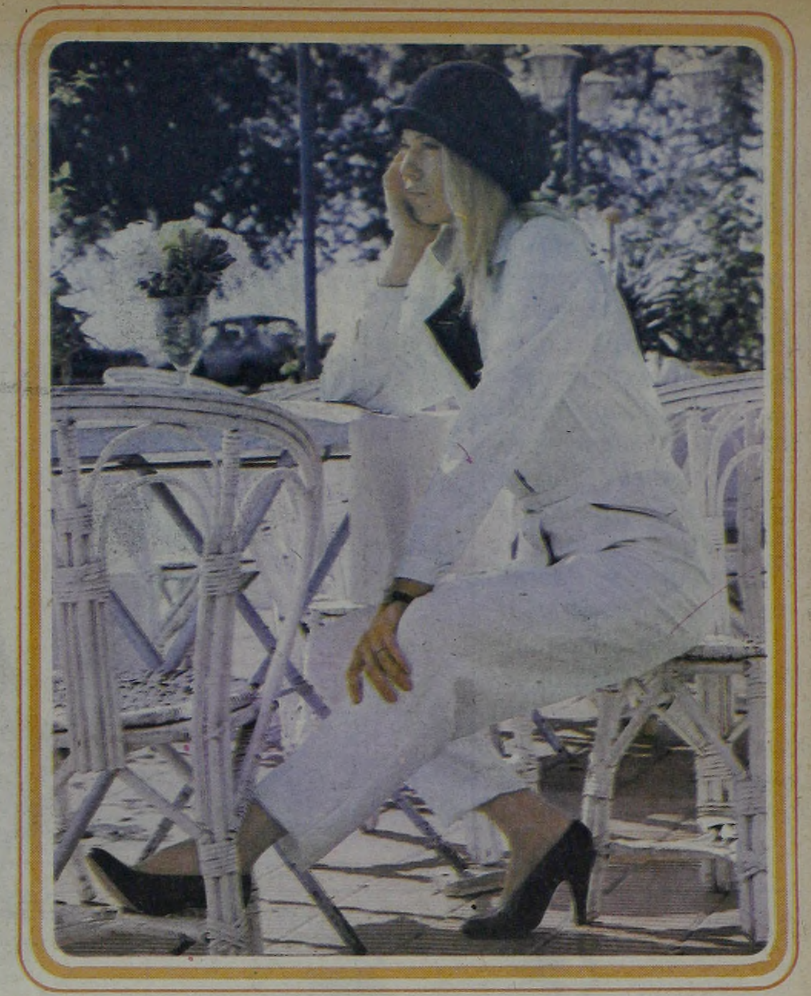
Un simpatico enterito de gabardina color de rosa, con pequeñas rayas en tono blanco, que se complementan con aplicaciones en la misma tonalidad. La prenda, muy apropiada para los dias de sol, se prende con un original cierre al frente y se ajusta a la cintura con cinturón diseñado en la misma tela. Las botamangas son angostas y se acompaña con sandalias abiertas.





La
qu
co
qu
bla
qu









Alejandra luce un enterito en color blanco, con diversas aplicaciones en negro. Se lleva abotonado adelante y tiene originales frunces a lo largo de la espalda que le otorgan movimiento y dinamismo. La prenda, muy necesaria para lucir bien y moderna, se ajusta a la cintura con un cinturón que se ata con un lazo al frente. El enterito se acompaña con sandalias abiertas.



Se exhibe un elegantísimo vestido, de línea clásica. El corte es el típico del chemise. Se abotona adelante con ribetes en color celeste. La prenda se ajusta a la cintura con un delicado cinturón con hebilla. Los bolsillos, que son de tipo ojal, van al frente. El vestido es de mangas largas y tiene un cuello muy original. Acompañan sandalias.

un enterito celeste línea espacial, ...es en beige y se prende adelante ...ne presillas en las botamangas, ...s. Se acompaña con un sobrio ... línea suelta, diseñado en pique, ...rma cruzada.

Alejandra luce un sobrio blazer en color blanco, de línea robe. La prenda se ajusta a la cintura con vistoso cinturón y posee hombreras importantes. Tiene un pequeño bolsillo y se lleva con un pañuelo. En cuanto al pantalón, es pinzado a rayitas en azul y blanco. De línea muy moderna, se angosta a medida que llega a la botamanga y se acompaña con sandalias.

DIRECCION:
Beatriz Secco para "Paprika". Warnes 87.
PRODUCCION:
Graciela Zito.

La península de Sylt, al norte de Alemania, es el más reciente y snob paraíso de nudistas en Europa. Personalidades, curiosos y exhibicionistas se dan cita en la aislada región, gracias al apoyo que las autoridades brindan al desarrollo de este original "centro turístico mundial", que cada año recibe mayores contingentes de jóvenes ávidos de "mostrarse al natural" y lejos de toda forma de afectación. Pese al nudismo, Sylt es un lugar tranquilo, donde son infrecuentes los sucesos de violencia que imperan en algunas otras regiones del Viejo Mundo. Una cita para alternar exotismo, variedad y buen gusto.

Isla de Sylt... Ostras, Champagne y Nudismo





Audacia, diversión, desprejuicio: todo eso —y algo más— es lo que muestra esta impactante señorita, una de las asiduas visitantes a las concurridas playas de Sylt, una península situada al norte de Alemania, que se ha convertido en la Meca del nudismo mundial.

El simpático gorrito que cubre la blonda cabellera de esta jovencita es la única prenda que no se animó a quitarse delante del fotógrafo, aduciendo que correría el riesgo de resfriarse. Nadie lo tomó a broma: cada uno hace lo que quiere en Sylt, el último y más reciente paraíso para los amantes del nudismo.

La sugestión de Sylt proviene del pasado. Ya en la época de los vikingos se la consideraba como la joya del mar del Norte. Y desde fines del siglo pasado, el paraíso de los amantes del sol. En la actualidad tiene, además de todo eso, el encanto adicional de contar con la presencia de mujeres, muchísimas mujeres. Teutónicas altas, meridionales medianas, brasileñas tirando a bajitas, sajonas desabridas, en fin, hay de todo. Vestidas de cualquier modo. Y predominantemente desvestidas.

Para los que todavía no han ido, conviene decir que la península de Sylt se halla al norte de Alemania. Lo cual supone que es muy fácil llegar hasta allí. Siempre y cuando uno tenga el buen gusto de no vivir al sur de París, claro está.

Dicho de otro modo, Sylt es tirando a inaccesible para la mayoría de las personas que no cuentan con sólidos recursos. Un detalle que, al parecer, no tiene ninguna importancia para el centenar de turistas que habitan la isla en estos días, los últimos del verano europeo.

LA VIDA ES CARA

Para decirlo sin tapujos: la vida en Sylt es cara, muy cara. La comida no es nada del otro mundo y en ocasiones, resulta lamentable. El viento del norte es helado. Y el cielo bajo, plomizo, neurotizante. ¿Qué placer hallan algunas celebridades y no pocas exquisitas beldades en veranear allí?í

El simple, prosaico y deleitoso placer de andar en el mar o sobre la playa tal como uno lo haría en la bañera de su propia casa. Es decir, con la piel —toda la piel— al aire.

Sin embargo, uno al segundo día ya se acostumbra. Al principio no es fácil, hay que reconocerlo. Cuando el recién llegado deja el hotel Roth —porque se supone que uno tiene que ir al mejor hotel, que en Sylt es ése— y se encamina a la playa, va con ciertas prevenciones.

Las arenas son blanquísimas y los médanos pesados y molestos, como en todas partes. Las señoritas, menos prejuiciosas que en cualquier otro punto, al menos en lo que respecta a esa convención, la vestimenta.

COMIENZA LA RUTINA

Al segundo día la cuestión ya es de rutina. La orquesta del hotel saluda el despertar mañanero con algunas espantosas canciones alemanas. El mozo sirve con el desayuno huevos de gaviota de mar. El sabor de los huevos es ácido y levemente acre. Pero conviene no decirlo.

En la playa, una rubicunda muchachita de algo más de viente años juguetea con dos enormes perros de amenazante aspecto. Los perros son la única cosa que la cubren. Y no siempre. Un poco más allá está la villa de Sylt. Que es un caserío edificado a los dos lados de la única calle asfaltada. Desde la ventana del café Santa Fe (se llama así, como la avenida porteña) se observa un amplio sector de playa rocosa.

Las señoritas que van o vienen de la playa presentan el mismo sólido aspecto: pantalones recortados o shorts pequeñísimos, blusas transparentes (sin corpiño, obvio), trencitas en el pelo y abajo, botas tejanas.

Para decirlo de una manera escueta: reina una informalidad tan uniforme que resulta espantosamente formal. Pero al margen de eso —y del volumen de las adiciones— la vida se hace tolerable hacia el tercer día. Luego de algunos interesantes coloquios en Kurhalls, el café frecuentado por la más reciente de las generaciones emancipadas.

LENGUADO Y RULETA

El placer de la novedad —en este caso el nudismo— se agota si no hay modo de renovarlo. Y la verdad es que no. Uno percibe al fin de cuentas que eso de mostrarse tal cual se es implica cierto desprejuicio pero también alguna oscura forma de revanchismo. Que viene a ser co o una timidez al revés.

Para variar en cuanto a la contemplación de variadas anatomías en movimiento o yacentes, es conveniente acceder a otros placeres. El mejor restaurante de Sylt se llama **"Fisch Fistel"**. Si se tiene un sólido apego al dinero es mejor no ir. En caso contrario, se puede solicitar las más notorias exquisiteces del lugar. Una fácil lectura de la carta demostrará que ni son tantas ni tan buenas. Pero allí se fue en busca de otra cosa. ¿o no?

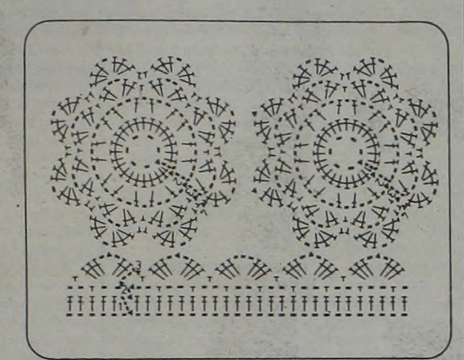
En uno de los extremos de la península se hallan los refugios nocturnos. El más notorio y obviamente también el más concurrido es el célebre y modesto casino (apenas 24 mesas de ruleta) atendido por germanos reacios a sonreír o alterar el semblante austero.

"Westerland" es la discoteca de moda esta temporada. Se supone que allí van los personajes del jet set internacional cuando se deciden a visitar Sylt. Por las dudas es mejor no ir haciéndose ilusiones: allí no estarán Brigitte Bardot, la princesa Carolina o Natalia Kinski. En realidad, posiblemente no hayan ido nunca. Ni siquiera tendrán, quizá, noción de que existe tal lugar. Pero al fin de cuentas, ¿eso qué importa?

Bueno. Eso es Sylt. Los alemanes han montado astutamente una fenomenal campaña para publicitar esa inhóspita playa, donde el paisaje es árido y menos atractivo que en cualquier otro lugar de la costa atlántica o del Mediterráneo. Pero ya se sabe: son muy obcecados y seguramente —si no los detienen los rusos— lograrán su propósito. Para ello cuentan con un arma formidable: es la única playa nudista en el mundo que cuenta con el auspicio oficial de un gobierno. No está mal.

La Pollera Acampanada, Ideal Para Este Tiempo

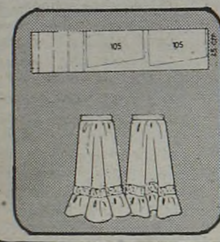
GENERO: 2 m. por 90 cm. de ancho o 1,40 m. de ancho; 200 g. de algodón celeste y un gancho Nº 3.
Largo de la falda: 1 metro.
Cortar: Cintura: 72 cm. de largo para el talle 38; 75 cm. para el 40 y 79 cm. para el 42. Todos estos largos incluyen 3 cm. para la parte de abajo del cruce. Ancho: 7 cm. (confeccionada 3,5 cm.). Agregar márgenes para dobladillo. Volado (para todos los talles): 2,70 m. de largo por 25 cm. de ancho, más márgenes para las costuras y el dobladillo.



Confección-Falda: Cerrar los costados de los lados observando la abertura del lado izquierdo. Colocar el cierre. Fruncir el borde superior de la falda y colocar la cintura. Trabajar el entredós a crochet así:
PUNTO EMPLEADO: Rosetas. Colocar 6 p. de cadena y cerrar en redondo con 1p. pequeño. Trabajar la 1ª a 4ª v. según el diagrama. Trabajar la roseta igual pero unirla en la 4ª v. mediante 1 p. bajísimo a la roseta (ver diagrama).
MUESTRA: 1 roseta. Aprox. 6 por 6.

INSTRUCCIONES

Trabajar 28 rosetas y unir la 28ª a la 27ª y la roseta. Colocar 504 p. de cadena para el borde inferior, cerrar en redondo con un punto bajísimo y trab. una vez la 1ª a 3ª v. del diagrama. En la 3ª vuelta unir la tira mediante puntos bajísimos a las rosetas. Trabajar el borde superior del mismo modo. Terminar el borde superior del volado con un pespunte zigzag y fruncirlo. Aplicar el entredós sobre el borde inferior de la falda y al borde superior del volante.







MINIMOLDES ★ TEJIDOS
★ ACCESORIOS ★

El Vestido de Jersey Para Hacer en 2 Horas

(Talles 38 - 40 - 42 - 44)
Puntos: Punto elástico 1/1, jersey revés.
Muestra: Jersey rev. 10 centímetros- 20 mallas y 32 vueltas.



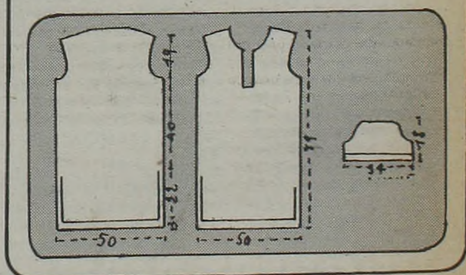
EJECUCION

Espalda: Se montan 103 mallas (107-111-115) color polen y se trabaja en punto elástico 1/1. A 3 centímetros de altura, continuar en jersey revés a partir de todas las mallas salvo las 6 primeras de cada extremo, que se tejerán en punto elástico 1/1 (para las aberturas de los lados). A 10 cm. de altura total, se trabaja en rayas: 32 vueltas col. perla, 32 vueltas color polen a lo largo de todo el trabajo. A 25 cm. de altura total, se prosigue apoyándose en todas las mallas, en jersey revés, aumentando 1 malla a cada lado (para las costuras). A 70 cm. de altura total, se forman las sisas, disminuyendo, a cada lado, cada dos vueltas: 1 vez 5 mallas, 1 vez 3 mallas, 2 veces 2 mallas, 1 vez 1 malla (1 vez 6 mallas, 1 vez 3 mallas, 2 veces 2 mallas, 1 vez 1 malla - 1 vez 6 mallas, 1 vez 4 mallas, 2 veces 2 mallas, 1 vez 1 malla, 1 vez 7 mallas, 1 vez 4 mallas, 2 veces 2 mallas, 1 vez 1 malla). A 75 cm. de altura total, se aumentan, a cada lado: 6 veces una malla cada 2 cm. A 88 cm. de altura total, (89 - 90 - 91) se forman los hombros disminuyendo, a cada lado, cada 2 vueltas: 3 veces 7mallas, 1 vez 8 mallas (2 veces 7 mallas, 2 veces 8 mallas - 2 veces 7 mallas, 2 veces 8 mallas - 1 vez 7 mallas, 3 veces 8 mallas). Recoger las 33 mallas restantes (33-35-35), de una sola vez.

Delantero: Se comienza como para la espalda. A 65 cm. de altura del trabajo, se recogen las 13 mallas centrales (13-15-15) y se prosigue cada lado separadamente. A 70 cm. de altura total, se forman las sisas procediendo como para la espalda. A 75 cm. de altura, se hacen idénticos aumentos que en la espalda. A 82 cm., se recogen, por el lado del escote, cada 2 vueltas: 1 vez 3 mallas, 2 veces 2 mallas, 3 veces 1 malla. A 89 cm. (90-91-92) de altura total, se forma el hombro como en la espalda. Se termina el otro lado encarado:

Mangas: Se montan 72 mallas (76-80-84) en color perla y se trabajan en punto elástico 1/1. A 3 cm. de altura, se continúa en jersey revés. A 8 cm. de altura, se forma la parte redondeada, recogiendo, a cada lado, cada 2 vueltas: 1 vez 4 mallas, 2 veces 2 mallas, 10 veces (11 veces - 12 veces - 13 veces) 1 malla, 2 veces 2 mallas, 1 vez 4 mallas y luego se cierran todas las mallas restantes. La segunda manga se teje de manera idéntica.

Montaje:
Trabilla de abotonado: Se montan 51 mallas con el color perla y se teje en punto elástico durante 9 vueltas (9 vueltas - 11 vueltas - 11 vueltas) haciendo luego una vuelta derecho sobre dereeho del trabajo y dejando los puntos en espera. Se hace otra trabilla de abotonado idéntica y se montan ambas, malla por malla, a punto atrás, sobre el derecho del trabajo. Se unen el delantero y la espalda por las costuras de los hombros.
Banda del escote: se montan 85 mallas (85 - 87 - 87) con el color perla y se teje en punto elástico 1/1 durante 9 vueltas, haciendo después una vuelta al derecho sobre el derecho del trabajo. Se dejan todos los puntos en espera. Se monta la banda en el atuendo malla por malla, a punto atrás, sobre el derecho del trabajo. Se montan las mangas y se cierran por abajo, cerrando igualmente las costuras laterales del vestido hasta las aberturas del bajo. Se bordan los ojales-bridas en la trabilla de abotonado y luego se termina cosiendo los botones.





La Plena Tonalidad del Azul

Material: 350 gr. de lúrex metalizado en turquesa oscuro, un par de ag. Nº 3 y 4. Para talle 44.

Puntos empleados: Elástico: 1a. h: 1 m. d., 1 m. r. En las h. sig. tejer las m. como se presentan. Sin contrariar. Fantasía calado: 1ª h.: 1 m. de borde, x 1 dism. simple, 1 laz., 7 m. d. x. Repetir de x a x. 2ª y todas las h. pares: al r.; 3ª h.: 1 m. de borde, x 1 m. d., 1 dism. simple, 1 laz., 5 m. d., 1 dism. simple, 1 laz., x. Repetir de x a x; 5ª h.: 1 m. de borde, 2 m. d., x dism. simple, 1 laz., 3 m. d., x. Repetir de x a x; 7ª h.: 1 m. de borde, 3 m. d., x 1 dism. simple, 1 laz., 1 m. d., 1 dism. simple, 1 laz., 5 m. d., x. Repetir de x a x; 9ª h.: 1 m. de borde, 4 m. d., x dism. simple, 1 laz. 7 m. d., x. Repetir de x a x; 11ª h.: al d. Retomar desde la 1ª h. Se tejen siempre estas 11 h.

EXPLICACIONES

Espalda: Con las ag. Nº 3 montar 98 m. y tejer en p. elástico por 6 cm. Cambiar a las ag. Nº 4 y continuar tejiendo en p. fantasía calado. A los 42 cm. de largo total cerrar para las sisas a cada lado, cada 2 h.: 4 m., 3 m., 2 m. y 4 veces 1 m. A los 18 cm. de alto de sisa cerrar el hombro en 3 veces de 7 m. cada una. Cerrar las m. restantes de una vez.

Delantero: Tejer como la espalda; a los 2 cm. de sisa hacer el escote. Dividir el trabajo en dos. Dism. cada 2 h.: 1 m. por 16 veces. A los 60 cm. de largo total cerrar el hombro como se indicó en la espalda. Tejer el otro lado invertido.

Mangas: Con las ag. Nº 3 montar 40 m. y tejer en p. elástico por 7 cm. Cambiar a las ag. Nº 4 y continuar en p. fantasía calado, aum. 1 m. cada 2 cm. aproximadamente, en el transcurso del trabajo. A los 42 cm. de largo total cerrar para la bocamanga a cada lado cada 2 h.: 4 m., 3 m., 2 m., 5 veces 1 m., 2 veces 2 m. 3 m. y 4 m. Cerrar las m. restantes de una vez.

Debajo de un lienzo húmedo estirar las piezas a su medida; y dejar que se seque. Coser la costura de un hombro y levantar las m. alrededor del escote y tejer en p. elástico, dism. 1 m. de cada lado de la m. centro adelante. Completar 3 cm. y cerrar las m. como se presentan. Coser las restantes costuras. Aplicar las mangas en las sisas.



El Espejismo

Un Cuento de Roberto E. Torres

El sonido estalló ronco y lejano, con una crispación metálica al disiparse. Escurrió la cabeza, procurando aliviar la incomodidad de la almohada, un jadeo medroso se le escapó del pecho.

El silencio retornó envolvente, tranquilizador. Pero la vibración seguía agitando su memoria; atribuyó el sonido al reventón de un neumático. La certeza se disipó en el instante siguiente. Ahora estaba calmándose porque finalmente había identificado el origen del ruido. La arena, al resbalar desde las cimas de las dunas, produce esa especie de tañido prolongado y lúgubre, en la agobiante soledad del desierto.

Tenía la garganta reseca. La mano de Laura se movió, en la oscuridad del dormitorio, afirmándose en el cuello del hombre. Luego se cerró sin fuerzas, impaciente, necesitada de aquella tibieza protectora.

El hombre se removió inquieto, consciente aun en el sueño de la necesidad de alejar la sensación de ahogo; esa es, se dijo, una de las tantas manifestaciones extrañas con que el desierto afecta los sentidos. Una de las pruebas a que son sometidos aquellos que intentan conmover su devastadora soledad.

Sobrevivir en el desierto —se lo habían explicado, antes de emprender aquella alocada expedición— implica la exigencia de penetrar en una dimensión distinta. El paisaje no está inmóvil, se halla en constante, sinuoso movimiento; es tan inhóspito como el abandono o la muerte.

Los vientos soplan con fuerza arrolladora y crean o deshacen caprichosas formas a su arbitrio, las dunas. Pero solamente en el desierto, como también en las altas cumbres montañosas, es posible admirar cielos inconmensurables, densamente estrellados.

Un mechón del pelo castaño cobrizo de Laura ocultó el ojo cerrado y dormido del hombre. Intentó moverse pero estaba erizado por el miedo, creyendo que al despertar hallaría un escorpión sobre su frente y que el ojo despavorido caería apresado bajo las férreas pinzas del animal.

Se tranquilizó al comprender que esa vigilia también formaba parte del sueño, que era la transición inevitable antes del despertar. Los desiertos, rememoró, adquieren formas y dimensiones caprichosas.

La respiración de Laura era regular, apacible. El hombre dormido percibió el suave, acompasado y leve estremecimiento de la piel tibia y viviente. Una sensación de extrañeza y desprendimiento recorrió su cuerpo al observar la ondulante superficie, prometedora de una movilidad marítima, susurrante bajo su paso, aterradoramente deslumbrante.

Durante el día el calor es agobiante en el desierto, pero en la noche la temperatura suele descender hasta varios grados bajo cero. Se lo habían advertido. Los resplandores del sol sobre la arena hendían sus pupilas afiebradas; hacia donde dirigía la mirada quedaba envuelto en la visión de un universo amarillento cobrizo, oscilante, inquieto, escurridizo.

Se detuvo. Trató de tomar aliento. Las nociones de equilibrio y orientación habían huido. El fragor del viento roía imperiosamente la frágil estructura de la arena. La erosión constante, tenaz, infatigable, pulía incesantemente aquella superficie áspera, rugosa, penetrable.

Sonó el despertador. Laura extendió la mano con los párpados aún cerrados y acertó a detener la campanilla. Echó el cobertor a un lado y se incorporó sobre el codo. Miró el rostro del hombre dormido y una tenue sonrisa de conmiserativa ternura se dibujó en sus labios. Depositó un suave beso en la barbuda mejilla del hombre dormido y abandonó la cama.

El hombre dormido hizo un gesto de fastidio y se acurrucó en el lecho, recogiendo las rodillas. Se dijo que lo más importante era mantener la calma, no desesperarse. Si seguía las instrucciones que le habían dado era probable que saliera con vida de la aventura.

Lo más importante, se repitió mentalmente, es conservar el deseo de vivir, no abandonarse al pánico. Hacer una oquedad en el suelo y cubrirse, porque la temperatura de la arena es más baja que en la superficie. La sed se le hacía insoportable, sentía la hinchazón de la lengua, trabándole la garganta. Agua, debía buscar una fuente de agua. O una planta. El tallo de un cacto conserva suficiente humedad como para hacer menos intolerable esa sed devoradora.

Laura terminó de preparar la mesa para el desayuno. Acomodó el diario al lado izquierdo del platillo con la taza de café. Observó un instante y luego corrigió la posición del diario en un par de centímetros.

Y el hambre, tan impiadosa, que corroe las entrañas. Removió la arena, buscando desesperadamente algo para llevarse a la boca. Halló una araña diminuta y cristalina, muerta. Se la comió. Había tratado de sustraerse al sueño porque temía la incesante pesadilla pero el cansancio pudo más y cerró los ojos.

La canilla goteaba, no estaba mal cerrada, era el cuerito que se había gastado, tendría que cambiarlo. Se miró con disgusto: las ojeras, pronunciadas, remarcaban las arrugas, bajo los ojos entrecerrados, enturbiados por el encono y la impaciencia.

Otra vez el imperioso, torturante espejismo. Antes de partir lo había escuchado una y mil veces. El ominoso enemigo se gesta en la ilusoria y obnubilante creencia de hallar en medio del desierto una ancha y espejada fuente de agua. La máquina ascendió en ángulo inclinado sobre la mejilla enjabonada, lastimando la piel con el filo de la hojita acerada. Sabía que no debía abandonar el refugio; correr, impacientarse siquiera, era acelerar las pulsaciones, quitarse aliento, incrementar la sed. Que no se saciaría porque aquello no era un oasis sino el desierto.

Desplegó el diario y lo puso delante de la taza humeante de café, de modo que el rostro de la mujer, sentada al otro lado de la mesa, quedó oculto. Bebió a tragos cortos, distraído, mirando sin demasiado interés los titulares de la primera página.

Cerró los ojos para escapar de la visión tan tentadora como ilusoria. Se maldijo a sí mismo por haber aceptado aquel estúpido desafío. Prometió, rogó, lloró, acurrucado y tembloroso. Pero cuando entreabrió los ojos, enrojecidos por el llanto, el viento y la arena, el oasis estaba allí, desafiando la impavidez lunar del desierto silencioso.

Mordisqueó una tostada y respondió con un gruñido al preguntarle Laura si quería más café. No, no es cierto, se dijo mentalmente, el oasis no existe. Es una ilusión.

Se trata de un fenómeno. Apenas y nada más que un espejismo.

Se atragantó con el primer cigarrillo y apartó con disgusto el humo, que sutil y traicionero se enroscaba delante de sus ojos. El aire no conserva una temperatura uniforme, se respondió mentalmente, ya que las capas más cercanas a la superficie reflejan el ardiente calor de la arena. Y la luz del sol, al refractarse sobre la capa de aire más caliente, produce esa singular y engañosa sensación, el espejismo.

Al incorporarse llevó la mano al respaldo de la silla, retirando el saco en un gesto presuroso, adelantándose a la interrogación previsible y rutinaria. No pudo evitar sentirse desmañado y torpe al meter la mano y después el brazo por la manga del saco, mientras ofrecía la mejilla, la cabeza en un ángulo incómodo y esquivo.

Laura le buscó los ojos con una sonrisa que se fue apagando lentamente. La voz en un susurro ronco:

—¿Vendrás al mediodía?

—Hoy no. Tengo mucho trabajo en la oficina...

Y salió. Laura recogió los platos y los pocillos, amontonándolos en la pileta de la cocina. Ahogó un suspiro, moviendo lentamente la cabeza hacia un lado y otro. El hombre hundió su cuerpo en la arena, resuelto a impedir la afrentosa ilusión del espejismo.

****

Curiosidades Técnicas y Científicas

Una plaga de enfermedades psicosomáticas contemporáneas, conocidas como neurosis "nucleares" y nucleofobia, está invadiendo Europa. Con el accidente de la central nuclear de Harrisburg en Pensilvania, cundió el pánico y la situación empeoró. Ello supone una seria amenaza para la realización de las decisiones que los países industriales adoptaron en la reciente cumbre de Venecia de "incrementar el papel de la energía nuclear". El pánico nuclear afectará también la política de las elecciones que se avecinan en Alemania, los Estados Unidos y Francia. Y no hay duda de que influirá en las negociaciones sobre armamento nuclear entre Moscú y la OTAN.

LA ACTITUD EUROPEA

Algunas de las neurosis europeas vienen de los Estados Unidos, donde se ha producido un nuevo brote de pánico, esta vez debido al gas cripton que sale de la desafortunada central de Harrisburg.

El profesor Fremlin, de la Universidad de Birminghan intenta calmar los temores: "Tendría que haber un accidente como el de Harrisburg cada pocas horas para que tuviese un efecto, en lo que a muertes por cáncer se refiere. En la actualidad, las radiaciones que emanan de las centrales atómicas inglesas no bastarían para causar una muerte por cáncer al año. La contaminación debida a los residuos radiactivos de la central de Windscale bastarían apenas para provocar una muerte por cáncer al año durante una década y sería, sobre todo, debido al consumo de pescado contaminado". El profesor Fremlin añade: "En comparación con la central de Windscale, la televisión en color y los relojes y las esferas luminosas representan un riesgo de cáncer 4 veces mayor".

También en Francia y Alemania la energía nuclear se ve hostigada por la nucleofobia. Recientemente, los ecologistas militantes alemanes impidieron la construcción de una central nuclear en Whyl.



Pero el canciller Schmidt está empeñado en defender las resoluciones de la cumbre de Venecia sobre la energía nuclear. El periódico "Die Welt" resume así la posición de Schmidt: "Para empezar, la energía nuclear es indispensable. Además, las naciones de la cumbre de Venecia se encuentran comprometidas. Y para terminar, Schmidt diría a sus adversarios que se buscasen otro canciller si le impiden seguir en su línea de acción".

En Francia, el país industrial menos impresionado por el pánico de Harrisburg, el gobierno debe sin embargo hacer frente a una animada presión entre bastidores. La capacidad en potencia de las 50 centrales de energía, la mayor concentración en el mundo de reactores nucleares, es de 41.000 megawatios, así que se hace todo lo posible para sofocar cualquier neurosis nuclear antes de que brote. Por ejemplo "Electricité de France" (E.D.F.), que administra el programa nuclear francés, procura gratuitamente electricidad y agua caliente a los habitantes de una población próxima a la nueva central nuclear de Dieppe, en el norte del país.

El periódico "France Soir" escribe: "Los riesgos de accidentes nucleares son mínimos. Las estadísticas demuestran que el riesgo de accidente en carretera es 100.000 veces superior". Entre tanto, el gobierno francés prepara el plan ORSEC para protección de la población civil en caso de "accidente nuclear". Aunque nadie espera que se divulguen los pormenores del plan por razones de seguridad, el ministro de Industria ha presionado a las autoridades responsables del plan para que ofrezcan al público información más amplia acerca del funcionamiento de las centrales nucleares.

Las encuestas de opinión sobre energía nuclear prosiguen. Recientemente en el sureste francés, donde se está construyendo un complejo nuclear gigantesco en Pierrelatte, dos periódicos regionales, la "Tribune de Montelimar" y "Echos Sud", revelaron que el 81% de las personas interrogadas en la encuesta pensaban que vivir cerca de una central representaba un peligro para su bienestar, y el 68% pensaba que los riesgos aumentarían en periodo de guerra.

EL HOLOCAUSTO DE HIROSHIMA

Algunos psicólogos y sociólogos creen descubrir en la actual ola de nucleofobia el resurgir del miedo atávico humano a lo invisible e intangible. Es similar, afirman, al miedo al trueno y al espacio, miedo atávico experimentado por los pueblos de civilización primitiva en el alba de la humanidad.

Cualesquiera fueren las causas, lo cierto es que Hiroshima todavía alimenta el pánico del público; ello puede durar en tanto que las naciones industriales sigan ampliando sus programas nucleares. Hace un año, apenas había 150 reactores nucleares en funcionamiento, pero un estudio de la organización internacional INFCEC (Conferencia para la evaluación del ciclo internacional de la energía nuclear) comunica que tal vez se construyan 1.000 centrales en el mundo antes de que termine el siglo. La INFCEC, que agrupa 5 organismos internacionales y 66 naciones, celebró su primer encuentro, patrocinado por el presidente Carter, en 1977, y su fin era entonces encontrar apoyo para la tentativa americana de restringir la exportación de tecnología y materiales que pudiesen ser empleados para fabricar bombas nucleares.

La INFCEC comunica que para el año 2.000, los países no comunistas habrán multiplicado por 12 su producción de energía nuclear. El potencial total de los países no comunistas, que se estimaba en 100 gigawatios el pasado año, podría llegar a 1.200 gigawatios dentro de 20 años (1 gigawatio - 1.000 megawatios).

Estas predicciones, junto con las advertencias norteamericanas de no exportar ciencia o materiales a poderes o personas irresponsables, serán sin duda explotados por los militantes antinucleares. La tarea de éstos no resultará difícil, ya que en torno a las centrales, y como medida de seguridad, pesan las restricciones del más estricto secreto. Además de la ignorancia general del público en cuanto a los riesgos reales de contaminación radiactiva existe un miedo creciente a que, por un error de computador, pueda desencadenarse accidentalmente una guerra nuclear.

En los últimos 7 meses, 3 falsas alarmas han puesto en estado de alerta a las fuerzas estratégicas nucleares americanas. También existe el miedo, incluso entre los defensores de la energía nuclear, de que en caso de guerra, las centrales nucleares sean un blanco codiciado del enemigo.

****

Las Várices: Una Enfermedad que Atenta Contra la Belleza



Son muchas las mujeres que padecen este mal. Consecuencia de problemas congénitos o de enfermedades tales como obesidad o celulitis, o resabio de un embarazo. Las várices suelen convertirse en un tormento que angustia por el desagradable aspecto que presentan las piernas. Derrames, manchas o cordones varicosos pueden y deben ser eliminados ya que son amenazas de males peores. No solo afean a una mujer sino que pueden convertirse en verdugos implacables. Varios son las terapéuticas actuales para erradicar esta afección. Muchas, sin recurrir a la cirugía convencional. El doctor Marcos Sevilla, flebólogo, indica posibles tratamientos a seguir. Entre ellos, la cryocirugía, un método indoloro que no requiere anestesias, ni internación y que es absolutamente indoloro e inocuo.



Estética y salud son dos conceptos diferentes. El primero se refiere a la belleza exterior de una persona, mientras que el segundo se vincula con el equilibrio orgánico y sicosomático. Aparentemente ambos son opuestos y contradictorios, sin embargo, muchas veces se recurre al médico por una molestia estética y allí se descubre que, en realidad, es un agudo problema orgánico.

Esta situación suele ser muy frecuente en el consultorio de un flebólogo, donde muchas mujeres concurren para tratar su problema de várices. Esos antiestéticos cordones azulados que gradualmente oscurecen y afean las piernas suelen ser tomados como un problema de belleza, y en realidad son la manifestación de una enfermedad de tipo circulatorio.

Son muchas las personas que padecen este flagelo, aunque esta enfermedad ataca a un porcentaje más elevado de mujeres que de hombres.

¿COMO NACEN LAS VARICES?

En muchos casos son consecuencia directa de la obesidad y la celulitis, ya que el peso del cuerpo gravita sobre las venas, provocando un efecto similar al de un pie que oprime una manguera. La celulitis origina una enfermedad que se denomina "**miopragia capilarovenosa**".

Los trastornos glandulares, de tiroides, ováricos o la menopausia, también pueden causar las tan temidas várices.

Pero... ¿qué son las várices? Son el producto de un funcionamiento insuficiente de las válvulas que hay en el interior de las venas de las piernas. La sangre que circula de retorno hacia el corazón en lugar de ir desde la superficie hacia la profundidad, vuelve y refluye bruscamente hacia la superficie con violencia. Es decir, que provoca una explosión en las válvulas semilunares y al encontrarse en su camino de retorno con venitas o capilares más pequeños, los rompe. Así se originan las manchas venosas, derrames y filamentos.

En algunos casos, estas venitas no se rompen y la sangre penetra en su interior dilatando sus paredes (un efecto parecido al de soplar un globo), allí, se forma una várice.

Además de las causas mencionadas como agentes directos en el comienzo de esta enfermedad, debemos tener en cuenta otros factores que contribuyen. La herencia o fragilidad congénita de las paredes de las venas o de un déficit de las válvulas es uno de los motivos primordiales de esta enfermedad.

Un estilo de vida sedentario, o requerimientos laborales que exigen a un individuo permanecer de pie o sentado muchas horas también influyen en el desarrollo de las várices. Es una afección que se generaliza en los gremios de empleados de comercios, gastronómicos, docentes o policías.

El cigarrillo y el alcohol son dos aliados de la mala circulación y por lo tanto contribuyen a la formación de várices.

UN PELIGRO MORTAL

Aunque aparentemente lo terrible de las várices es su aspecto externo, lo realmente grave es la peligrosidad que encierran, hasta el punto de ser causantes de muerte. Aquí es donde debemos unir los conceptos de estética o belleza y salud para darle prioridad a este último, y como consecuencia lógica eliminar el primero.

Las várices son un signo de alerta ya que a partir de su formación pueden aparecer cuadros de flebitis (inflamación de la vena), tromboflebitis, embolias o úlceras varicosas. Estas últimas constituyen una de las consecuencias más temibles, ya que muchas personas vendan la zona lastimada para taparla de la vista de los demás y descuidan el tratamiento de una úlcera, que se convierte en un problema personal, familiar y social.

LA CIRUGIA NO ES EL UNICO REMEDIO

Suele ocurrir que muchas personas sienten rechazo a ser operados de várices por varios motivos. Uho de ellos se basa en el tiempo de internación y de recuperación posoperatoria que demanda. Pero no es éste el único tratamiento indicado para la erradicación total de una várice o de un cordón varicoso. Existen otros tipos de cirugía, entre ellas, la "cryocirugía" o cirugía por frío, que consiste en la aplicación durante unos segundos de una temperatura de 190° bajo cero sobre la vena afectada. Este tratamiento no requiere internación y tiene la ventaja de ser ambulatorio, es decir que una persona entra y sale caminando del consultorio luego de la intervención. Además no requiere anestesias, por lo que solo bastan unos minutos para eliminar esta enfermedad.

Por supuesto, el tratamiento a seguir debe ser indicado por el flebólogo, ya que hay otras variantes. Por ejemplo, inyecciones o medicación por boca, además de la modificación de hábitos alimentarios y de normas de vida.

Las várices son una enfermedad que encierra peligros mortales. De un tratamiento adecuado depende la curación a tiempo de este mal y la erradicación completa de los antiestéticos cordones varicosos que afean las piernas. La cryocirugía es uno de los métodos indoloros y rápidos para el tratamiento de esta afección —explica el flebólogo Marcos Sevilla.

En síntesis, las antiestéticas várices pueden desaparecer en poco tiempo con un tratamiento adecuado, y eliminar de esta manera no solo un problema estético que angustia sino también una enfermedad peligrosa que puede convertirse en una bomba de tiempo.

Pero lo más importante es tener en cuenta que, en todos los casos, cualquier tratamiento debe iniciarse previa consulta médica.

Esto, que siempre es recomendable y necesario, adquiere particular importancia en el caso de las várices, ya que su aparición preocupa tanto a la mujer, a quien ocasiona virtualmente ansiedad o depresión. Por ello es que muchas veces se precipitan en "curas milagrosas" auspiciadas sin aval científico por seudos institutos.

Y aquí es donde aparece lo paradójico: por cuidar la estética se pospone o sacrifica la salud y, lógicamente, el beneficio buscado se convierte en ilusorio.

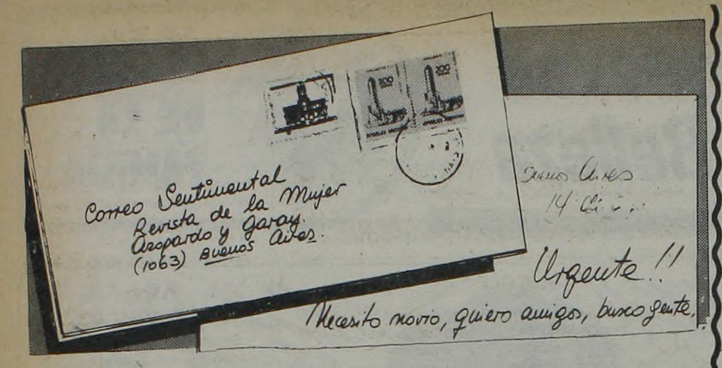
Esta nota fue hecha con el asesoramiento del doctor Marcos Sevilla, flebólogo. Lavalle 1882, 3° "A". 45-1663.

Consejos Provechosos Para Tener en Cuenta

Hay varios métodos indicados para prevenir la aparición de esta enfermedad. Aquí enumeramos algunos consejos muy útiles.

- **No permanecer de pie o en posición estática durante un largo período.**
- **No pisar pisos calientes.**
- **No exponer las piernas al calor directo durante mucno tiempo (estufas, acondicionadores, sol).**
- **Moderar el consumo de alcohol y cigarrillo.**
- **Controlar los estados de angustia, stress o nerviosismo.**
- **Si usted debe permanecer parada o sentada durante muchas horas al día por requerimientos de su profesión, es conveniente que use vendas o medias elásticas.**
- **Si tiene una vida muy sedentaria, trate de caminar media hora por día para activar la circulación de todo el cuerpo y practicar algún deporte con moderación.**

Y no olvide consultar al médico. El le indicará el tratamiento adecuado para su problema. Recuerde que no existen enfermedades, sino enfermos.



MUCHACHO CON PROBLEMAS

Busca conocer a una chica buena y comprensiva, que sea capaz de comprender su timidez. Tiene 21 años, e intenciones serias. Las interesadas en entablar una vinculación con el joven deberán escribir a: Anibal Daniel Sosa. Renacimiento 749. (1613) Los Polvorines. Pcia. de Buenos Aires.

ESTUDIANTE

Del tercer año de la escuela secundaria está interesada en recibir cartas de chicos y chicas jóvenes. Promete contestar todas aquellas que le lleguen. Escribir a: María Alejandra Armoha. Oncativo 1741. Avellaneda (1870). Pcia. de Buenos Aires.

JOVENCITO

De 17 años, quiere recibir cartas de chicas de su edad para formar una pareja feliz. Tiene mucho sentido del humor, y espera que le lleguen gran cantidad de cartas. Las chicas interesadas deberán escribir a Esteban. Adrogué 1151. Adrogué (1846). Pcia. de Buenos Aires.

MISIONERO

De 29 años, quiere conectarse con señoritas que acrediten entre 17 y 35 años de edad. Es amante de la poesía y la música, y está ansioso por recibir mensajes. Escribir a: Mario Camilo. Hidalgo 1351 (1414). Cap. Fed.

SOLTERO

De 32 años, quiere recibir cartas de damas de 20 a 30 años, para formalizar una seria relación. Posee estudios secundarios completos y es dueño de una propiedad. Escribir a: Abundio Leiva. Estado de Israel 630. Barrio Guadalupe (1613). Los Polvorines. Pcia. de Buenos Aires.

QUINCEAÑERA

Le gustaría entablar relación con chicos y chicas de su edad, a través del intercambio de postales, poemas y letras de canciones. Escribir a: María Alejandra Aranguren. Santiago del Estero s/n, Sección Quinta. San Cayetano. (7521). Pcia. de Buenos Aires.

BUSCA AMIGOS

Adolescente de 18 años espera recibir cartas de jóvenes de ambos sexos para lograr de ese modo una divertida amistad. Los interesados podrán conectarse escribiendo a Alejandra Piedrabuena. Humayta 3037. San Fernando (1646). Pcia. de Buenos Aires.

SEÑORA TIMIDA

De 32 años, con una hija pequeña, quisiera entablar relación seria con un hombre sincero y trabajador para terminar de ese modo con su vida en soledad. Pueden escribir a: María Cristina Amado. San Carlos 20. Capital Federal. (1181).



CONSEJOS ASTROLOGICOS

Por Lily Sullos

Comienza la época de los virginianos, ya que entramos en el signo de ellos en el día 22. El Sol al entrar en Virgo aumentará la potencia intelectual de cada uno de ellos. Si usted, amiga lectora, tiene su marido de este signo, cuidado esta vez con las mentiritas, gastos a escondidas, o a ciertos disimulos; ¡los descubriría antes de terminar usted la frase!

También los niños de Virgo podrán mejorar sus notas en el colegio, ya que sus mentes despertarán y su asimilación será mucho mejor. Valdrá la pena mirar un poco más por ellos, ya que también necesitarán de nuestra compañía y comprensión más que nunca.

El signo más callado es Capricornio. Sabe callar aun hablando, sin tocar el tema del que no quiere hablar. Para sonsacarle algo es preciso no indagar, hacerse la indiferente. Al pasar un tiempito, él se lo contará todo, amiga, ese secreto que usted tanto quiere saber.

¿Cuáles son los signos más sensibles a la magia de la televisión? Pues los siguientes: Piscis, por su plasticidad y fantasía; Acuario, por su sentido tecnológico; Libra, por divertirse; y finalmente Leo, que adora los espectáculos. Si sus hijitos, amiga, son de ese signo, será difícil apartarlos del aparato... Y si son de Sagitario, se sentirán fascinados por la TV color, siendo ese signo regido por Júpiter, planeta de los colores.

Los geminianos se sentirán muy nerviosos bajo el signo de Virgo, ya que éste es otro signo mercuriano, pero no del todo armónico con Géminis. La rapidez mental y la fantasía son frenadas, la alegría, velada por las preocupaciones económicas... Si su esposo es de Géminis, trate de alegrarlo un poco, evitándole los temas sobre presupuesto, problemas de trabajo, etc. Se lo agradecerá.

GUIA LUNAR PARA LA MUJER

Los días 19-20 y 21 por la mañana: Luna en Sagitario. Favorece a los nacidos con signo de Fuego. Esta vez brinda para ellos la posibilidad de una reconciliación.

...

Los días 21 por la tarde y 22-23: Luna en Capricornio. Favorece mucho a la tríada de Tierra, brindándoles un gran comienzo laboral.

...

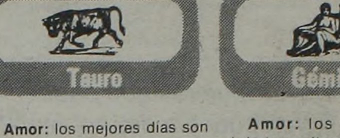
Los días 24-25: Luna en Acuario. Aliada con Marte favorece a los arreglos técnicos, compra de aparatos, elección de instrumentos. Los signos de Aire en primer plano.

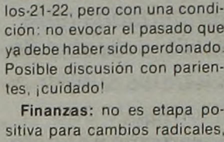
HOROSCOPO SEMANAL

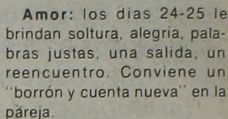
Por Lily Sullos











Aries

Amor: el diálogo es la nota clave, especialmente en los días 19-20; usted debe hablar con valor y serenidad, aun si se tratara de temas realmente delicados.

Finanzas: algo sorpresivo y favorable en el trabajo mediante un pequeño cambio. Cuídese de la competencia masculina o que no se dé por aludida.

Salud: buena, gran recuperación de energías.

Tauro

Amor: los mejores días son los 21-22, pero con una condición: no evocar el pasado que ya debe haber sido perdonado. Posible discusión con parientes, ¡cuidado!

Finanzas: no es etapa positiva para cambios radicales, pero sí para continuar lo anteriormente iniciado. Una compra poco favorable el 25.

Salud: fatiga, trastornos circulatorios, entumecimiento.

Géminis

Amor: los días 24-25 le brindan soltura, alegría, palabras justas, una salida, un reencuentro. Conviene un "borrón y cuenta nueva" en la pareja.

Finanzas: ciertas precipitaciones en una actividad donde usted necesita más práctica, pericia o asesoramiento. Un regalo útil o una solución práctica.

Salud: trastornos digestivos por tensión nerviosa.







Cáncer

Amor: ciertos problemas por razones familiares; usted se deja influir demasiado, malogrando momentos felices de la pareja en los días 21-22.

Finanzas: una amiga o pariente mujer le brinda ayuda en una compra o actividad nueva. Conviene cuidar su presupuesto, ya que habrá gastos extra.

Salud: aligere su dieta de dulces y de carbohidratos.

Leo

Amor: gran comunicación, diálogo. Usted siente que llegó el momento de hablar claro. Los días 19-20 son los más oportunos para una definición amorosa.

Finanzas: las pequeñas operaciones gozan del apoyo de Mercurio; asimismo los trámites, cambios de lugar y sobre todo la comunicación en general.

Salud: mejora también, pero no se fatigue demasiado.

Virgo

Amor: el Sol entra en Virgo el día 22, mejorando su panorama. Posible definición de una situación hasta ahora incierta. Reencuentro, pero usted pensará mucho...

Finanzas: excelentes, los días 21-22 se prestan para una decisión: compra, inversión, mudanza, hasta cambio de trabajo. Suerte en general.

Salud: resultados positivos de su régimen o tratamiento.







Libra

Amor: no le conviene tomar decisión alguna antes del día 24, ya que actuaría influenciada por su mal humor o por el residuo de un rencor viejo...

Finanzas: mejoran mucho, usted estará en su plenitud intelectual. Posible demora de un pago o negocio que usted necesita mucho para seguir adelante.

Salud: Molestias nerviosas y digestivas.

Escorpio

Amor: Venus la apoya, pero Mercurio la induce a discutir por insignificancias, malogrando así los más hermosos momentos de la pareja; domine sus nervios.

Finanzas: semana sembrada de tropiezos, usted corre peligro de malograr un negocio o trabajo con una actitud precipitada. Cuídese de los gastos inútiles.

Salud: trastornos circulatorios, tensión, fatiga.

Sagitario

Amor: semana algo contradictoria, siendo los mejores días los 19-20, ofreciendo un acercamiento. El resto es delicado, un familiar podría ensombrecer su cielo.

Finanzas: un pequeño repunte de su trabajo, negocio, pero a partir del día 22 los gastos se multiplicarán. Un trámite necesita su presencia.

Salud: sensación de encierro, trastornos respiratorios.







Capricornio

Amor: los días 21-22 son excelentes para un diálogo sereno y para que usted tome una determinación. Cuídese de las confidencias con amigas: Venus está en su contra.

Finanzas: Gastos en un aparato que se avería o en alguna instalación, máquina o coche. Procure estar muy atenta, ya que podrían estafarla.

Salud: Dinamismo, pero también tendencia a la exageración.

Acuario

Amor: los días 24-25 traen la Luna en Acuario, mejorando su panorama. Probable reencuentro, una explicación muy esperada; es posible que sea usted quien deba dársela.

Finanzas: debe andar con cautela en las pequeñas compras, cambios, trámites. Una propuesta dudosa, de cambio de trabajo. Espere un poco más.

Salud: molestias digestivas, tensión nerviosa ¡coma menos!

Piscis

Amor: ciertos inconvenientes que usted agrava aún más con su hipersensibilidad. Le conviene una actitud contemplativa durante la semana, evitando discusiones o definiciones.

Finanzas: también le aconsejamos mucho cuidado, ya que usted corre el peligro de abandonar algo muy importante.

Salud: vigile mucho su régimen, evitando abusos: fatiga.

NIÑOS SANOS

Es bueno recordar que para que un chico se desarrolle normalmente, tanto en el aspecto físico como en el síquico, necesita espacios libres que le permitan moverse, saltar y desplazarse. El desarrollo motor va paralelo al intelectual, y deben hacerse en forma coordinada.



BOTIQUIN

Uno de los elementos imprescindibles en el hogar es el botiquín de primeros auxilios. Siempre debe estar listo, y bien equipado. También es aconsejable llevar uno en el auto, sobre todo al iniciar viajes largos.

★★★★★★★★★★★

DIGESTION LENTA

Si Ud. es una de esas personas que tardan largo tiempo en digerir los alimentos que consume, prefiera comer en ambientes tranquilos y lentamente. Nada peor para su aparato digestivo que los apuros a la hora de la comida.

ANCIANOS ACTIVOS

Una de las propuestas más innovadoras de la geriatría actual consiste en mantener activos a los ancianos. Esto puede conseguirse haciendo que caminen un número determinado de cuadras por día, y en casos controlados por el médico, que hagan una suave gimnasia dos o tres veces por semana.

CREMAS PARA PARPADOS

Durante las épocas de bajas temperaturas, viento y calefacción, es conveniente utilizar alguna crema protectora para párpados. Su acción será muy favorable, y pueden usarla tanto hombres como mujeres.



VINOS

Para que sus vinos se conserven en el mejor estado procure ubicarlos en un sitio donde no haya fuertes corrientes de aire u olores desagradables. No olvide que el vino "respira" por el corcho, y por esa razón puede contaminarse.

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

FRIO Y ALCOHOL

Hay muchas personas que se confunden e interpretan que ante la fría temperatura del invierno es conveniente la ingestión de una buena cantidad de alcohol diaria, ya que trae aparejada una sensación de "calor interno". Pero no hay que exagerar con las cantidades ni con las frecuencias. Un café con leche bien servido es tan reconfortante como cualquier bebida alcohólica.

VERDADERA CARNE MAGRA

Para estar segura de que el trozo de carne que va a comer es absolutamente magro, deberá tomarse el trabajo de desgrasarlo cuidadosamente antes de ponerlo a cocinar. Porque sacarle la grasa luego de haber sido preparado no tiene ningún valor, ya que durante la cocción queda impregnada.

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

CIRUGIA AXILAR

¿Sabía Ud. que también existe la solución quirúrgica para los problemas de transpiración abundante e incontrolable? Es una operación sencilla que solo requiere anestesia local y menos de diez días de cicatrización. Esta intervención se realiza, entre otros lugares, en el sector Cirugía Plástica y Reparadora del Hospital Ramón Carrillo, de la localidad bonaerense de Ciudadela.



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

CARNE JUGOSA

Seguramente, muchas veces le ha pasado poner al horno un trozo de carne considerablemente grande y obtener uno, luego de cocido, de tamaño mucho menor. Uno de los motivos por los cuales ocurre eso, es porque la carne pierde sus jugos internos. La manera más sencilla de contribuir a evitarlo consiste en no pinchar el trozo con un tenedor al darlo vuelta, sino conseguir la rotación con cualquier otro elemento no punzante, por ejemplo, unas es-



FRUTALES

Muchas plagas de jardín, como por ejemplo el bicho canasto y las gatas peludas, se ensañan principalmente con las plantas frutales. Fumiguelas con productos adecuados, para impedir que los bichitos los dañen.

BUENOS OLORES

Una fórmula sencilla y económica para fabricar en casa su propio desodorante de ambientes, consiste en no desaprovechar las últimas gotas de su perfume favorito. Al contrario, deberá mezclarse con un poco de alcohol, agitarse bien, y con la ayuda de un vaporizador, distribuirse en los lugares claves de la casa.

CUELLO

¿Sabía Ud. que la leche cortada es ideal para hacer masajes en el cuello? Esto ocurre porque partes iguales de suero y agua aclaran y rejuvenecen esa parte del cuerpo.

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

GUIA DE SUGERENCIAS PRACTICAS PARA EL HOGAR

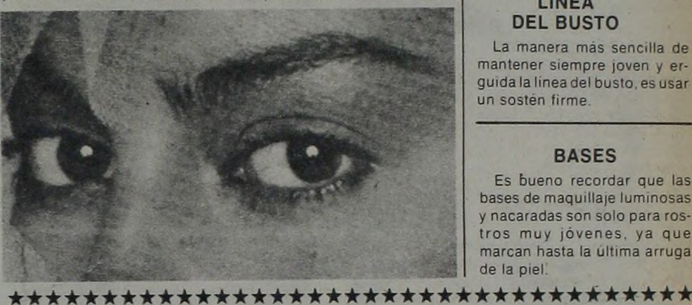


LINOLEO

Si Ud. tiene tapizados los pisos de su casa con linóleo, puede utilizar esta sencilla receta para lucirlo siempre brillante. Deberá pasarle cada tanto un trapo de lana mojado con aceite de linaza cocido. Luego de dejar secar, lo único que hay que hacer es pasarle otro trapo de lana, esta vez mullido y seco, para sacarle brillo.

DEPILACION DE CEJAS

Si Ud. se depila las cejas por su cuenta, tenga siempre a mano un espejo con aumento, para no errar en una operación que, luego de hecha, deja consecuencias "irremediables". Los espejos mencionados se venden en cualquier casa de perfumería.



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

DEPILACION

Si Ud. tiene una reunión y pocas horas antes decide depilarse las cejas, seguramente le quedará una marca roja de irritación, bastante indiscreta y desagradable. Evite hacerlo a los apurones. Pero si no le queda más remedio, una forma de atenuar la inflamación consiste en aplicar compresas de hielo frío sobre la zona, o bien alguna loción astringente para suavizar el arco recién depilado.

BICICLETA



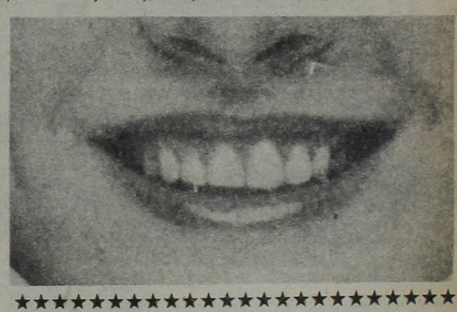
Seguramente, Ud. es una de esas mujeres que tienen que caminar muchas cuadras para comprar los elementos necesarios del hogar. ¿Probó ya arreglar la vieja bicicleta que tiene en el galpón, hacerle colocar un canasto e ir a hacer las compras con ella? Es una buena idea, que la ayudará a mantenerse en estado y a ahorrar tiempo.

LECTURA

Para que sus chicos no abandonen la lectura, tan sana y positiva, intente comprarles libros de todo tipo, de manera tal que tengan para elegir y puedan entretenerse leyendo. Un buen ejemplo puede dárselo Ud. misma. Si su hijo la ve leer, seguramente la imitará.

ROUGE

No olvide, sobre todo en invierno, que al comprar un rouge de labios deberá seleccionar no solo el color deseado, sino también aquel producto que conserve la humectación en la zona, ya que por el viento y las bajas temperaturas, los labios suelen resecarse.



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

CELOSOS

Si un hombre da la mano en forma ansiosa y cordial, pero no puede sostener la mirada durante mucho tiempo y además de eso habla continuamente en contra de los celos, sépalo; Ud. está en presencia de un hombre profundamente celoso, aunque intente disimularlo.

POLILLAS

Una manera práctica de luchar contra las polillas, que siempre atacan todo tipo de ropa, es exponer las prendas al sol, plancharlas con la plancha bien caliente y ubicarlas dentro del ropero, pero en bolsitas de polietileno. Así los bichos no las afectarán.

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

CLASES DE YOGA

Posturas, concentración, relajación y respiración. Clases los días lunes, martes, jueves y viernes. En el Ateneo Deportivo Femenino del Instituto de Cultura Religiosa Superior. Informes e inscripción Rodríguez Peña 1054, 3º Piso, de 9 a 13 y de 14 a 20 horas.

SACIEDAD

En toda dieta de adelgazamiento deben consumirse principalmente dos tipos de alimentos: las proteínas, en primer lugar, y luego las grasas, aunque en forma limitada. Las virtudes de estos elementos radican en que, a diferencia de los hidratos de carbono (pan, pastas, postres) brindan una verdadera sensación de saciedad, que se prolonga durante varias horas. Los otros alimentos, en cambio, producen siempre "más ganas de comer".

★★★★★★★★★★★

BELLEZA

Si Ud. quiere mantener la salud y lozanía de su piel, busque el propio método y los productos adecuados para su rostro. No haga caso de las recomendaciones de sus amigas. Un cosmético puede ser bueno para ellas y no darle el mismo resultado a Ud. Cada piel es diferente y necesita tratamientos distintos.

★★★★★★★★★★★

OJOS ALMENDRADOS

Si Ud. no tiene ojos almendrados, pero le gustaría tenerlos sin recurrir a una operación, puede ayudarse con el maquillaje. La idea es prolongar la línea natural con un delineador negro un poco más allá del ángulo externo del ojo.

★★★★★★★★★★★

LINEA DEL BUSTO

La manera más sencilla de mantener siempre joven y erguida la línea del busto, es usar un sostén firme.

BASES

Es bueno recordar que las bases de maquillaje luminosas y nacaradas son solo para rostros muy jóvenes, ya que marcan hasta la última arruga de la piel.

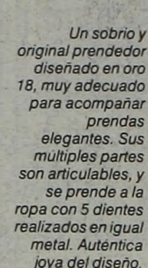
ANILLOS, GARGANTILLAS, PRENDEDORES, COLLARES



Dos hermosísimos anillos, que combinan con un par de aros, todo realizado íntegramente en oro de diferentes tonos exquisitamente armonizados. Los anillos son anchos, muy trabajados y distinguidos. Los aros, de diseño muy actual.



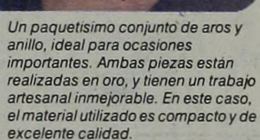
Se exhibe una finísima gargantilla, realizada en base a la utilización de oro de distintos colores. La pieza es totalmente articulada, tanto del derecho como del revés, y puede achicarse. Acompaña una aplicación en dorado.





Un sobrio y original prendedor diseñado en oro 18, muy adecuado para acompañar prendas elegantes. Sus múltiples partes son articulables, y se prende a la ropa con 5 dientes realizados en igual metal. Auténtica joya del diseño.





La modelo luce una sensacional gargantilla en oro, totalmente articulada, que como en todos los casos, puede acortarse o alargarse. La joya se combina con una aplicación en el mismo material, en forma de rectángulo, muy sobria.

Un paquetísimo conjunto de aros y anillo, ideal para ocasiones importantes. Ambas piezas están realizadas en oro, y tienen un trabajo artesanal inmejorable. En este caso, el material utilizado es compacto y de excelente calidad.



Un grupo de originalísimos anillos, realizados en diferentes materiales. La característica principal consiste en que estos anillos pueden superponerse los unos a los otros, o bien separarse y llevarse en distintos dedos.

DIA LLUVIOSO

¡Ah la lluvia! —¡Qué lástima— Todo es gris y lejano;
se apagan los sonidos y es visible el misterio;
con las místicas horas de este día cristiano;
adquiere la ciudad algo de cementerio.

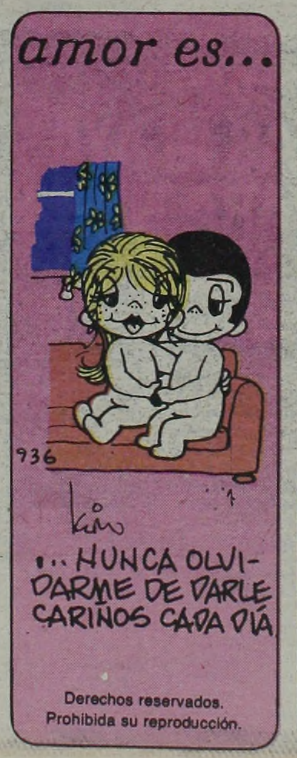
Y bajo la llovizna que es casi maternal,
un árbol, entre nieblas de ensueño, se evapora
y la vida se vuelve como el mundo, irreal,
y aunque no vierte lágrimas con las nubes llora...

¿Quién sabe a dónde vamos? El alma está de viaje:
hay la melancolía calmada de los puertos
¡Y llueve!... En el recuerdo borroso del paisaje,
se diría que lloran, olvidados, los muertos.

¡Qué lástima!... —¡Estoy solo!
¡Quién tuviera una hermana,
un ser sutil que hiciese mi pesar, delicioso;
y juntos y callados, estar a la ventana
de un cariño que fuera como un día lluvioso!...

Pedro Miguel Obligado







SIGLO XX

Me estoy consumiendo en vida,
gastando sin hacer nada,
entre las cuatro paredes
simétricas de mi casa.

¡Eh, obreros! ¡Traed las picas!
Paredes y techos caigan,
me mueva el aire la sangre,
me queme el sol las espaldas.

Mujer soy del siglo XX;
paso el día recostada
mirando, desde mi cuarto,
cómo se mueve una rama.

Se está quemando la Europa
y estoy mirando sus llamas
con la misma indiferencia
con que contemplo esa rama.

Tú, el que pasas; no me mires
de arriba a abajo; mi alma
grita su crimen, la tuya
lo esconde bajo palabras.

Alfonsina Storni

